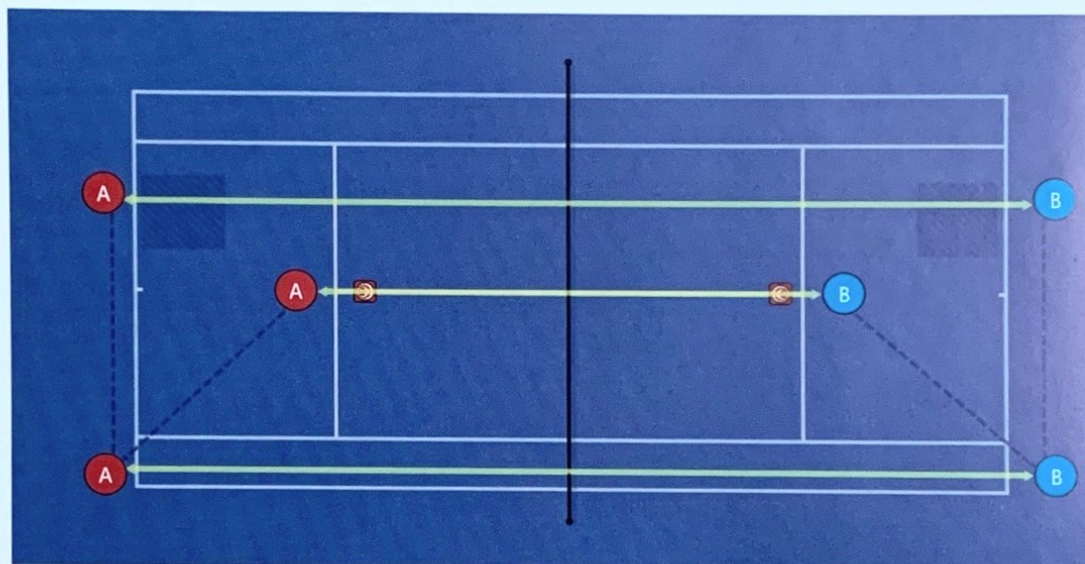




Kollegen-Tipps von André Jethon

Zielwasser

Kategorie der Übung:
Technikanwendung



Übungsbeschreibung:

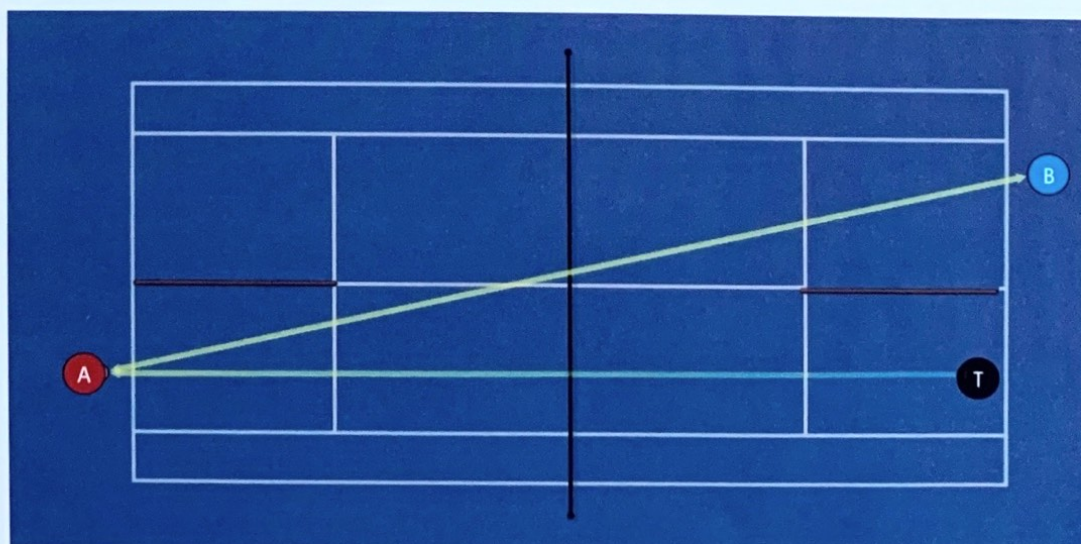
- Spieler A und B bilden ein Team.
- Station 1: 3 Treffer auf die Pylonen
- Station 2: 30 Treffer im Korridor
- Station 3: 15 Treffer ins Zielfeld an der Grundlinie

Variation:

- Der Trainer stoppt die Zeit.
- Je nach Spielstärke können die Zielfelder und Trefferzahlen geändert werden.

Angriffsvarianten

Kategorie der Übung:
Mix



Übungsbeschreibung:

- Die Spieler A und B spielen den Punkt nur cross über die Vorhandseite aus.
- Es werden 3 Varianten hintereinander gespielt:
 - 1) Der Trainer gibt den Ball ein. Spieler A rückt mit einem Angriffsschlag ans Netz auf.
 - 2) Der Trainer gibt einen weiteren Ball ein. Spieler A startet von der Grundlinie nach vorne und versucht mit einem Volley anzugreifen.
 - 3) Spieler A hat 2 Aufschlagversuche und muss Serve & Volley spielen.
- Es werden 2 Sätze bis 10 Punkte gespielt. Nach einem Satz werden die Seiten gewechselt.